

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2398.54 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2695.93 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 396.30 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2720.27 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 404.96 g; W tym cukry: 96.20 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1396.44 kcal; Białko ogółem: 51.73 g; Tłuszcz: 35.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 220.71 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 9.01 g; Sól: 2.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Roszponka 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
PD	Jabłko 150 g				
Kolaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 25 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2205.03 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 84.83 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2430.19 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2552.96 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 383.81 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2174.54 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1407.38 kcal; Białko ogółem: 49.74 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 217.16 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 2.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN			Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2341.07 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 131.47 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2476.80 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2626.11 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2199.39 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 149.07 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1463.24 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 225.77 g; W tym cukry: 113.62 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )		Mandarynka 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
PD	Mandarynka 150 g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g ( <u>MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g ( <u>MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> )				
	Wartość energetyczna: 2394.60 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2282.20 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2447.80 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2329.33 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1270.30 kcal; Białko ogółem: 44.78 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 192.14 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 2.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2434.12 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2481.38 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2430.92 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2340.31 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1405.36 kcal; Białko ogółem: 51.86 g; Tłuszcz: 35.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 223.34 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 2.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2271.76 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2447.04 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2431.45 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2295.79 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1399.97 kcal; Białko ogółem: 56.14 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 200.93 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 11.67 g; Sól: 3.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka konserwowa 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Roszponka 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )	Rosół z makaronem ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 80 g Potrawka drobiowa ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )
PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2602.73 kcal; Białko ogółem: 139.99 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2677.91 kcal; Białko ogółem: 151.89 g; Tłuszcz: 110.13 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2872.47 kcal; Białko ogółem: 154.40 g; Tłuszcz: 113.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2575.41 kcal; Białko ogółem: 138.69 g; Tłuszcz: 93.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1443.67 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 2.83 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z młkiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z młkiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Mandarynka 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mandarynka 150 g		Przecier owocowy jablko-truskawka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2436.80 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2584.23 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2406.35 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2333.42 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 132.33 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1243.23 kcal; Białko ogółem: 40.69 g; Tłuszcz: 30.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 204.47 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 10.59 g; Sól: 2.29 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabiko 150 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Sołferino () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE</b> )	Sołferino () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Szinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Sołferino () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Sołferino () 150 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy () 30 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Szinak (liście) gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta warzywna () 25 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ</b> )		
	Wartość energetyczna: 2300.91 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2149.86 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2305.70 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2208.16 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 361.16 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1346.86 kcal; Białko ogółem: 57.86 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 196.81 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 2.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2025-02-26 środa	<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 10 g
	<b>II SN</b>		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
	<b>Obiad</b>	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Grysikowa () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 80 g Budyń z udzka kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos bazyliowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Dyńa duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	<b>PD</b>	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	<b>Kolacja</b>	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
<b>PN</b>			Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2389.20 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 112.52 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2348.17 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2475.15 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2301.85 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1541.58 kcal; Białko ogółem: 54.99 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 2.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE</u> )	Koktajl bananowy 150 ml ( <u>MLE</u> )
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</u> )				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2613.91 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2553.13 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2497.43 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2517.18 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1463.74 kcal; Białko ogółem: 54.65 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 3.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</u> ) Salata zielona 20 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
2025-02-28 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Ryżowa () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
PN			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2343.47 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 110.41 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2482.12 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2657.77 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 404.75 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 128.85 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 1457.47 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 236.48 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 2.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2025-03-01 sobota	<b>Śniadanie</b>	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	<b>Obiad</b>	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	<b>PD</b>	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )				
	<b>Kolacja</b>	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> )
<b>PN</b>	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2203.09 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2245.44 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2400.69 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2143.85 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1381.34 kcal; Białko ogółem: 58.71 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 201.16 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 3.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Pomidorowa z makaronem () 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				
Koleja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g				
	Wartość energetyczna: 2380.93 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2442.30 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2405.64 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2370.80 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1466.76 kcal; Białko ogółem: 56.88 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 214.33 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 9.86 g; Sól: 2.83 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,